

Quiero dejar de fumar. Puedo dejar de fumar

Cuando dejas de fumar...

Mejora tu calidad de vida, tu salud, tu capacidad física, tu aliento y el color de tus dientes, el gusto y el olfato, y también la sexualidad, la fertilidad, la gestación y el parto, y la salud de los que te rodean.

Disminuyen muy rápidamente los riesgos de cáncer y de infarto, y se detienen las lesiones en los pulmones. Sufrirás menos faringitis, bronquitis, osteoporosis y enfermedades de las encías. Disminuyen las arrugas faciales y la ropa no huele a tabaco. La mayoría de los exfumadores tienen menos estrés que cuando fumaban.

Además, ahorras mucho dinero.

Haz una lista con los motivos por los cuales fumas y los motivos por los cuales quieres dejar de fumar. Pon la lista donde la puedas ver:




Escribe en qué momentos echarás de menos un pitillo y qué harás para superarlos. Busca alternativas para los primeros días sin fumar.

Hora	Importancia	Alternativas

Si has decidido dejar de fumar...

¡Felicidades! Has tomado la decisión más importante para tu salud.

Elige una fecha para dejar de fumar: es el **Día D**. Si es posible, que sea antes de 1 mes.

Explica a tu familia y a tus amigos tu decisión y pídeles ayuda y apoyo, y que no fumen cerca de ti.

Puedes consultar con tu médica/o o enfermera/o de tu Centro de salud.